

WAVE / 鈴木流必勝法	鈴木 桂治... 3
アクセス ナウ! / 身体の感受性を育む体育	内田 樹... 4
実践報告+ 講評と助言 / 3年生・Gボール運動	
・体を動かす楽しさ・心地よさを発見し、進んで体を動かそうとする学習指導のあり方~ Gボール運動を通して~	柳下浩一朗... 6
・「基本の運動」で取り上げてもらいたい運動課題	長谷川聖修... 10
実践報告・サークル紹介 / 東京都三鷹市	
・多様な作戦や個々の動きを引き出し、運動感覚を豊かにする「ボール運びおに」	西村 純平... 12
・サークル紹介：三鷹市立北野小学校「北野塾」	白旗 和也... 15
ビジュアル解説	
・かけっこ（低学年）	岩淵 健志... 16
連載 / 外野席から 第10回	
・子どもに教育の三角形を！	岡崎 満義... 18
羅針盤 第39回	
・ドイツのボールゲーム教室	
「バルシューレ」を日本に紹介して	木村真知子 / 松田 恵示... 20
連載 / 育てようコーディネーション能力 第10回	
・ボール運動のためのコーディネーション運動 サッカー	東根 明人... 26

著者紹介



長谷川先生 この夏オーストリアで開催される世界体操祭で「ちゃんGボール」を体操仲間を紹介し、来年度には世界大会を日本で開くことを計画しています。21世紀は日本からもモダンなスポーツが生まれることを夢見ています。



岩淵先生 短距離走は運動の基本です。自分の身体に気づき、正しいフォームで走ることでタイム向上を目指すとともに、過去の自分にも勝（克）つという精神的成長も願っています。あだ名は大トロ口（でも、空は飛べません）



西村先生 子どもたちが「できる」ことを実感できるような授業を目指して取り組んでいます。体育を通して「できる」を実感することで、自分に自信をもち、何事にもチャレンジできるような子になってほしいと思っています。



松田先生 とにかく忙しい。この一言に尽きます。そんなときに、授業で見る子どもたちの一生懸命な姿には、心をうたれます。いやいや仕事をするのはなくて、子どものモードに立ち戻ってがんばります！



白旗先生 若い先生がとても増えました。男性の教員の中では、私がいちばん年上になり、ちょっと驚きです。数年前までいつも先輩を頼っていたのに……。心身ともに老け込まないように気をつけています。



東根先生 コーディネーション運動をテーマに、異分野の方々と意見交換をしています。実際に体を動かしてみると、普段とは違う環境が生じるためか、それに触発されて思わぬ発想がひらめくようです。

昔

から体を動かすことは好きだったの、スポーツはたくさんやりました。柔道、サッカー、野球、バスケット……。長く続かなかったものもありますが、サッカーと柔道はずっとやっていました。実は、柔道で両足を使えるというのは、すごい武器になるんです。一般的に柔道で「足技」というと、利き足だけ使う人がほとんどですが、サッカーで両方の足でボールを蹴っていたこともあって、僕は左右両方の足から技をかけることができるんだと思います。

大学卒業後、会社に所属し、給料もらって柔道をやりはじめてから、若いころと違って、脳ミソが柔らかくなったというか、柔道だけじゃなくなったという部分があります。ただ柔道をやっても強くなるわけではないし、柔道をやって強くなっても勝てるわけではない、そういうすごく難しいバランスがあるんです。「強くなるためには稽古、勝つためには研究」という言葉がありますが、強くなるために、勝つためには何をすればよいか、稽古や研究も必要ですが、僕は、ひとつ息を抜くことも大事だと考えています。ひたすら研究する人もいますが、僕は昔から遊び、たとえば友達と一緒にいる時間とか、海に行く時間とか、そういう時間は絶対に設けたいので、練習を休んでもサーフィンに行くときもあります。体が疲れたなあとと思ってポーっとしているんじゃないかと、柔道以外のことをするとまた違う意欲が出るんです。体がキツイときこそサーフィンに行っ、息を抜いて……。そして、また柔道。昨日休んだ分頑張ろうって思いますし、そういうメリハリを大事にしています。

鈴木流 必勝法



鈴木 桂治

もちろん僕のやり方は逆に批判される場合もあります。遊んでばかりだとか、この前も海にいたよね、とか。でも勝てなければ会社をクビになるわけです。プロですから、それも自分の責任なんです。

最近、ちびっ子柔道教室で、子どもたちに教える機会が増えています。乱取りやろうって言ったら、ばっつと走ってくるような積極的な子がたくさんいて、そういう意欲がうれしいです。目を輝かせている子どもたちからパワーをもらえます。機会があれば、積極的に続けていきたいと思っています。柔道で大事なものは、どのスポーツもそうだと思いますけど、まずは礼儀です。体力向上も大事ですが、礼儀作法、人間形成としての部分がいちばん大きいのではないかと思います。子どもたちにはそこを教えていきたいですね。

そして、僕にとって仲間の存在というのは大きいですね。一緒に練習することで、自然とできあがる仲間もたくさんいて、本当にかげがえのないものだと思います。スポーツって1人じゃできないですから。

日本選手権の次は、9月にブラジルでの世界選手権、そして、来年は北京オリンピックです。これだけ練習したんだから負けない、負けるわけがないっていうくらいまで練習して自分を追い込んで戦います。それは結果だけじゃなく、あのときひとつ踏ん張ることができたと、後々の自分の肥やしにもなるのです。自分自身のために努力、自分で努力って言うのも変ですけど、死ぬ気になれば何でもできると思っています。1つひとつ乗り越えていきたいと思っています。(談)

すずき・けいじ 1980年茨城県生まれ。講道館柔道五段。国士館高校から国士館大学に進み、現在は平成管財に所属。アテネ五輪100kg超級金メダリスト。世界柔道選手権は100kg級と無差別級でも優勝して

おり、前人未到の三階級制覇を達成。今年4月の全日本柔道選手権では、昨年の雪辱を果たし、3度目の優勝を果たした。

身体的感受性を 育む体育



これまでも体育関係の学界や教員対象の研修会などで何度か学校体育に関する私見を語ってきたが、それに表立って同意してくれた方はほとんどいなかった。私が以下に語るのは、そのような「同意してくださる方がほとんどいない知見」である。

学校体育は子どもの身体能力を育てることの目的をどうとらえているのか、その始点的な問いから考えてゆきたい。

戦国期の「武士」の育成と明治の「強兵」

戦前までの日本であれば、体育教育の目的は明確であった。それは「強兵」の育成である。男子は「強兵」になるために、女子は「強兵」を生み出すために、必須とされる身体能力を涵養する。そのような明確な方針に貫かれて明治初期から1945年までの学校体育はプログラム化されていた。理由の第一は「富国強兵」が最優先の国家目的だったからであり、理由の第二は維新以前に身体能力の開発を体系的に行っていたのは武士階級だけだったからである。武士において身体能力とは、戦国時代以来、武術的能力以外を意味しない。

だが、実際には明治の「強兵」育成と戦国期の「武士」育成の間には本質的な違いがあった。戦国時代には「槍一本」での武勲が「一国一城の主」になるためのプロモーションに連動していた。それは「武術的能力」なるものが単なる対人殺傷技術にとどまらず、広く「修身・齐家・治国・平天下」をめざす総合的な人間的能力であったということについての社会的合意が成立していたからである。これは記憶しておくべきことである。

明治の日本が育成しようとした「強兵」には、かつて「武士」に求められたような総合的な能力はもう求められていない。求められたのは山縣有

朋の言う「練習数月、以て出兵せしむるに足る」標準的な「兵卒」である。「強兵」にはさしあたり総合的な人間的能力は求められない。武士が伝統的に行ってきた身体訓練法のうち、瞑想法、呼吸法、練丹法、気の錬磨といった武術の宗教的・哲学的側面はここで身体能力開発プログラムから除外された。

私が理解しているかぎり、伝統的な武術的能力のうち最も重要なものは個人として敵を物理的に殺傷する技術ではなく、集合的な仕方では身体を使う能力である。他者との協働によって「共一身体」を形成する能力と言い換えてもよい。戦地においては、ひとりひとりの兵が自己利益の追求を最優先するよりも、集団が一つの身体であるかのようにふるまう方が生き延びる確率が高いということが経験的に知られていたからである。その能力に秀でたものは、それを「治国・平天下」の統治技術に拡大適用することができる。戦場におけるふるまいの適切さと統治システムの管理の適切さが同質のものであるという人間理解がなければ、「槍一本で一国一城」のプロモーション・システムが存在したはずがない。だが、繰り返し言うように、明治国家が「強兵」育成に特化したとき、そのような能力開発は棄却された。武術的身体訓練は「将」を育成するための体系であり、「兵」をつくるためのものではなかったからである。

「強兵」から「遊び」へ

敗戦後、GHQは学校体育から「強兵」の要素を完全に除去することを命じた。学校体育は身体訓練をスポーツとして、つまり語源である古仏語 desport が意味するとおり、「遊び」として再編することを余儀なくされた。体育はもう「強兵」養成の訓練であってはならない。それは「遊び」で

なければならない。GHQはそう指示する。だが、日本人は「遊び」を正課として教えるということの意味がよく理解できなかった。やむなく学校体育にいくつかの功利的な動機づけを導入することでスポーツを正課とすることの意味づけを行ったのである。

第一は「経済合理性」による説明である。スポーツにおいて傑出した身体能力を発揮した子どもは、その報酬として「金銭」や「榮譽」や「就学・就職機会」という現実的利益を得ることができる。第二は身体能力を他の学科と同じく「学力」の一部とみなすという考え方である。子どもたちの身体能力はペーパーテストと同じように記録やランキングとして把握され、点数化されるべきものとなった。

「金銭」と「成績」という現実的利益を介在させることで、体育は学校の中に踏みとどまることができた。「身体能力を高めると、自己利益を増加させることができる」。戦後日本の学校体育は利益誘導型の身体能力開発戦略に従ってきた。ここには身体能力の開発は生き延びるために必須のものであり、競争や査定になじまず、身体能力の開発がもたらす利益は計量的なものではありえないというラディカルな知見の入り込む余地がない。

あらためて確認するが、子どもの身体能力を高めることが必須であるのは、子どもたちを生き延びさせるためである。それは人類の黎明期から変わらない。太古から人々が子どもたちに速く走る訓練や長く泳ぐ訓練や遠くを見る訓練を課したのは、子どもたちの能力を査定して、序列化するためではない。そもそも集団内部にA君がB君より相対的に速く走れるということがもたらす利益は存在しない。利益があるとすれば、肉食獣に追われた場合には、B君が捕食されている間にA君が逃げ切れる確率が高いとかたちで示されるだけである。

人類学的に言えば、身体能力開発の本義は外部から到来する邪悪なものから身を守るための訓練のことである。集団内部で序列を競うのは、そのような短期的な目標（「A君より速く走る」というような）を設定すると能力開発の個々の進度が可視化されやすいからであり、競争や序列化にそれ以上の意味はない。

ライオンと出会ったときに、それを殴り殺すだけの腕力を身につけることは、どのような個体にとっても困難である。ライオンを振り切るだけの走力を身につけることも等しく困難である。しかし、遠くから「この先に何か厭な感じがする」というような仕方で危機を察知する能力の開発はそれよりは容易である。だから、太古以来、子どもの身体訓練において最優先に開発されたのは「危機を感知する能力」だったはずである。不安や恐怖や逡巡といった身体反応がどういう場合に生じるのかを知り、そのわずかな徴候に基づいて行動パターンを臨機応変に変更することのできる個体が生き延びる確率の高い個体だからである。

「遊び」—邪悪なもの感知するレッスン

そのような能力開発プログラムは子どもたちにまず「遊び」として提示されただろう。「かくれんぼ」や「鬼ごっこ」や「ハンカチ落とし」や「缶蹴り」などは、すべて「目に見えず、耳に聞こえないで接近してくる邪悪なもの」をいち早く感知し、反応するためのレッスンである。そこで優先的に開発される資質は、走力や腕力ではない。

同時に「遊び」を通じては、「他者とのコミュニケーション」能力、他者との協働によって「共一身体」を形成する能力も開発される。伝統的な武術修行には、必ずこの「気の感応」のトレーニングがプログラムされていた。それは武士の場合、狭義には集団の戦闘能力を高めるためであり、広義には共同体のガバナビリティを向上させる「治国・平天下」のための技術であった。

現代人の多くは「生き延びるための能力」を「金を稼ぐ能力」と同定している。確かに、そうであるなら、プロスポーツにおける年俸査定基準に準拠して学校体育における生徒たちの能力査定を行うことは理に適っている。けれども、「生き延びること」が「金を稼ぐこと」と同義であるのは、例外的に平和な社会においてだけである。子どもたちがもう「かくれんぼ」をしないのは、子どもを拉致し去る「邪悪なもの」はもういなくなったと人々が信じたからである。だが、「邪悪なもの」は人類が発生して以来、さまざまにかたちを変えはしたが、消失したことは一度もない。私たちはそのことを忘れない方がよいと思う。

体を動かす楽しさ・心地よさを発見し、 進んで体を動かそうとする学習指導のあり方 ～Gボール運動を通して～

茨城県つくば市立高山中学校教諭 柳下 浩一郎

はじめに

近年、児童生徒の日常生活における運動遊びや身体活動の減少、精神的なストレスの増大などによる体力・運動能力の低下傾向、活発に運動する者とそうでない者との二極化などが指摘されている。これらは、幼児・児童期に適切な運動遊びを経験していないこと、さらに、仲間と一緒に遊ぶ機会が少なくなったことが原因としてあげられる。このようにまだ未分化でスポーツとして組織化されていない運動遊びの不足は、児童生徒の調和のとれた心と体の発達に大きな影響を及ぼしていると考えられる。

そのような現状を受け、現行学習指導要領では「体ほぐしの運動」が、また平成14年9月の中央教育審議会答申では、「子ども自身が体を動かすことの楽しさを発見し、進んで体を動かすことによって体力が向上するなどのプログラムを開発・普及する」という内容が盛り込まれた。

つまり、児童自身が動くことそのものの楽しさや心地よさを味わいながら、結果として総合的な体力の向上につながるような運動プログラムの開発が強く求められているのである。

そのような状況の中で着目したのがGボールである。Gボールは、開発された当初、神経系の障害のある子どもの治療やリハビリに用いられていたが、昨今、体幹部の筋力トレーニングや体ほぐしの運動の教材として注目を浴びている。Gボールの用具特性である大きさ、柔らかさ、弾力性などを生かして運動内容を工夫すれば、児童自身が体を動かすことの楽しさや心地よさを発見し、進んで体を動かすことができるのではないかと思われる。しかし、Gボールで実施できる数多くの運動群の中から、どの運動を選択し、どのような観点で授業を構成すればよいのかという検証はあま

りなされておらず、授業モデルの開発が強く求められている。

そこで、本研究では基本の運動で行う授業モデルを作成し実践しようと考えた。

1. 研究のねらい

基本の運動におけるGボール運動を取り入れた実践を通して、児童自身が体を動かすことの楽しさや心地よさを発見し、進んで運動に取り組むことができる学習指導のあり方を究明する。

2. 研究の仮説

基本の運動においてGボール運動を取り入れ、Gボールの特性（大きさ、柔らかさ、弾力性）を生かした運動内容を工夫すれば、児童自身が体を動かすことの楽しさを発見し、進んで運動に取り組むことができるであろう。

3. Gボールについて

近年日本においてさまざまな研究が進んでいる。長谷川ら^①は、さまざまな姿勢で「乗る」「弾む」「転がる」ことのできるGボール運動は、調整力を中心とした体力の向上や姿勢の改善だけでなく、身体の気づきや仲間との交流など、体ほぐしの運動の教材としても有効であることを示した。また、沖田ら^②は、「体力の向上」と「楽しさ・心地よさ」という2つの側面を融合する運動プログラムとして有効であることを示唆した。さらに、山口ら^③は、Gボールが、自分のもっている力で、心と体を一体として、さらに仲間とのかかわりを深めながら楽しく学習できる教材であること、「調整力」「柔軟性」「動きを持続する力」等、小学校期における体力の向上においても効果が期待できることを明らかにした。

以上のように、生涯スポーツから学校体育、さらには筋力向上のトレーニングまで、幅広い分野でGボールが活用される可能性があると考えられる。

4. 検証授業の学習指導案

つくば市立吉沼小学校

第3学年1組 体育科学習指導案

(男子10名 女子11名)

(1) 単元名 Gボールに挑戦！(基本の運動)

(2) 運動の特性

① 一般的特性

- ・1人でまたは仲間とGボールの上に乗ったり、弾んだり、バランスをとったり、転がったりすることを楽しむ。

② 児童から見た特性

- ・Gボールの上に乗ったり、弾んだり、バランスをとったり、転がったりすることができるようになると、楽しい。
- ・弾んだり、転がったり、身体を伸ばしたりするときの感覚が心地よく感じるできると、楽しい。
- ・ボールから転がり落ちてしまう恐怖感があると、楽しむことができない。

(3) 児童の実態

Gボールの運動については、全員が初めての経験となる。児童の運動への取り組みについては、運動を積極的に行う児童が多く見られ、全体的な雰囲気はよい。ただ、基礎・基本的な運動能力に

関しては、二極化が見られる。楽しさに関しては、力いっぱい運動できたときや勝負に勝ったときに楽しさを感じる児童が多い。ただ、仲間とうまくかわることのできない児童も見られるために、クラス全員での達成感を十分に味わうことができない場面も見られる。

(4) 教師の指導観

研究主題に迫るため、単元を通じて、Gボールの特性である大きさ、柔らかさ、弾力性に十分にふれさせていきたい。その実現のために、授業の前半は、「Gボールでみんなと仲よく楽しもう」とし、音楽に合わせて全員で運動したり、ジャンケンゲームなどを取り入れたりして、みんなで楽しめる内容にした。後半は、「記録に挑戦しよう」とし、1人ひとりに記録に挑戦させ、学習意欲の向上を図った。また、挑戦させる運動課題を毎時同とも同じにすることで、記録が向上しやすく、個人個人の自信につながるようにした。さらに、前時に学んだ運動課題を次時の最初に取り入れ、授業にスムーズに入れるようにした。

グループやクラス全員で運動に取り組む場面を設定し、仲間とのかかわり合いにも十分留意して取り組ませていきたい。特に、励ましががんばる態度、達成したときの喜びの表現方法など社会性の伸びに関しては積極的に称賛していきたい。

これらの学習を通じて、体を動かすことの楽しさや心地よさを発見し、進んで運動に取り組むことができる児童の育成を図っていきたい。

【表1】単元の計画(4時間扱い)

時間	1	2	③	4
	めあて① Gボールでみんなと仲よく楽しもう！			
10分	オリエンテーション ・Gボールとは ・学び方について	音楽に合わせて行う (前時の学習内容を生かして)	音楽に合わせて行う (前時の学習内容を生かして)	音楽に合わせて行う (前時の学習内容を生かして)
20分	Gボールに慣れる ・弾む ・転がる ・バランスをとる	Gボールで楽しむ (トントンジャンケン) ・グループで挑戦 (2人で回転)	Gボールで楽しむ (トントン鬼ごっこ) ・グループで挑戦 (すべりだい)	Gボールで楽しむ (トントン鬼ごっこ) ・グループで挑戦 (スーパーマン)
	めあて② 記録に挑戦しよう！			
30分	記録に挑戦する (おしりバランス) (おなかバウンド) (横まわり)	記録に挑戦する (おしりバランス) (おなかバウンド) (横まわり)	記録に挑戦する (おしりバランス) (おなかバウンド) (横まわり)	記録に挑戦する (おしりバランス) (おなかバウンド) (横まわり)
40分	グループで技に挑戦 (みんなでバランス) 音楽に合わせて (弾む, 転がる) (2人でマッサージ)	グループで技に挑戦 (ムカデ歩き) 音楽に合わせて (2人でマッサージ)	グループで技に挑戦 (すべりだい) 音楽に合わせて (2人でマッサージ)	グループで技に挑戦 (スーパーマン) 音楽に合わせて (2人でマッサージ) まとめ

(5) 単元の目標

- ①Gボールを使った運動を行うことによって、身体を動かす楽しさや心地よさを味わいながら、仲間とかかわり合って楽しく運動に取り組むことができるようにする。(運動)
- ②Gボールを使った運動に関心を持ち、互いに協力したり、励まし合ったりして運動に取り組む

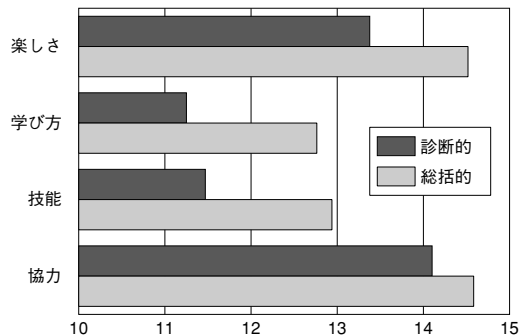
ことができるようにする。(態度)

- ③自己の体力や身体の状態に応じて、Gボールを使った運動の行い方を工夫することができるようにする。(学び方)

5. 単元の計画と本時の展開 (表1・2参照)

【表2】本時の学習と指導の展開 (3/4時)

学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点 ○ ・ 評 価 ◆
1. 集合、整列、あいさつをする。 2. 本時の学習内容を確認する。 3. 準備運動を行う。 ・手首・足首・肩回し・首回し ・膝の屈伸 等	○すばやい集合と整列、元氣なあいさつで気持ちよく学習を始めるようにする。 ○前時でがんばっていた児童やグループを称賛して本時の学習意欲を高める ○自由な雰囲気の中で行う。 ◆学習内容を理解することができたか。
めあて① Gボールでみんなと仲よく楽しもう！	
1. 自分にあったGボールを選ぶ。 2. 音楽に合わせてGボール運動を行う。 ・弾む ・乗る ・転がる 等 3. Gボールで楽しむ。 「弾む」運動 (トントン鬼ごっこ) 「転がる」運動 (すべりだい)	○自分の身体にあったGボールを選ばせる。 ・Gボールに座ったとき、膝が90度になる大きさのボール ○「世界に1つだけの花」に合わせて、自由な明るい雰囲気の中で心地よさを味わわせながら取りませる。 ○クラス全員で、一体感が生まれるようにする。 ◆音楽に合わせて意欲的に運動に取り組むことができたか。 ○友達のがんばりには応援をするようにさせるとともに、できたときには全身で「やった！」のアクションを行わせる。 ○ボールとボールが触れないようにさせる。
めあて② 記録に挑戦しよう！	
1. 記録や技に挑戦する。 ・個人で記録に挑戦 「乗る」運動 (おしりバランス) 「弾む」運動 (おなかバウンド) 「転がる」運動 (横まわり) ・グループで技に挑戦 「転がる」運動 (すべりだい) 2. 音楽に合わせて (2人でマッサージ)	○それぞれ音楽に合わせて1分間行わせ、いちばんよい記録をとる。 ○2人組で協力して行わせ、パートナーが記録をとる。 ○記録を伸ばせるよう姿勢や技のポイントを指導していく。 ○仲間と協力して取りませる。 ○仲間と豊かにかかわっている児童や進んで運動に取り組んでいる児童を積極的に称賛していく。 ○パートナーへの声かけや応答によって、力の加減をするようにさせる。 ◆Gボールでみんなと仲よく楽しむことができたか。 ◆運動に積極的に取り組むことができたか。
1. 学習のまとめをする。 2. あいさつをする。	○本時の学習を振り返らせるとともに、意欲的に学習していた児童やペア、グループを称賛し、次時の意欲づけを図る。 ○気持ちのよいあいさつができるようにする。 ◆本時の学習を振り返り、自己評価や相互評価を行うことができたか。



【図1】診断的授業評価と総括的評価 (n=18)

6. 検証授業の結果と考察

(1) 診断的評価と総括的評価より (図1)

診断的評価と総括的評価の結果は、どの項目に関しても数値の伸びが見られた。特に「楽しさ」と「協力」の項目では満点に近い結果となった。このことから、今回の授業が児童にとって成果のあるものであったことが明らかになった。「楽しさを味わい」、「学び方がわかり」、「協力できた」ということは、「1人ひとりが体を動かすことの楽しさを発見し、進んで運動に取り組んでいた体育授業であった」ということが考察できる。

(2) 形成的評価の推移より (図2)

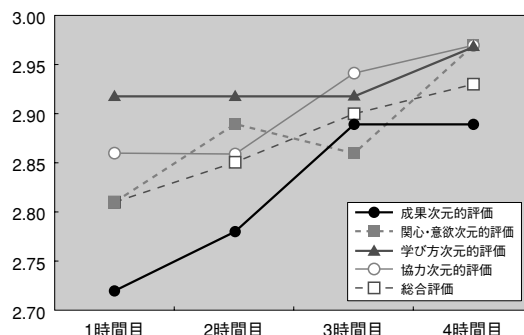
形成的授業評価の結果から、「学び方」、「協力」、「関心・意欲」の評価は単元を通して高い数値で推移した。この結果より、児童は学び方がよくわかり、仲間との豊かなかかわりのなか、意欲的に学習に取り組んでいたことが考察できる。また、単元前半と後半を比べると、どの項目に関しても数値の伸びが見られる。このことは授業が進むにつれてGボールの特性(大きさ、柔らかさ、弾力性)を体で十分に体感することができ、児童自ら進んで運動に取り組んでいたことが考察できる。

(3) 学習カード〈単元終了時の振り返り〉の記述内容より (表3)

児童のほぼ全員がGボール運動の楽しさやおもしろさを感じて書いていた。「またやりたい」、

【表3】単元終了後の自由記述 (n=18) *複数回答

①楽しかった。おもしろかった。	15名
②いろいろな技ができるようになった。	12名
③Gボールをまたやりたい。	10名
④もっとGボールがうまくなりたい。	7名
⑤友達と仲よくなった。	2名
⑥体があたままで気持ちよかった。	2名
⑦その他 ・Gボールの先生になりたい。 ・体がやわらかくなった。 ・Gボールを教えてください先生ありがとう。	3名



【図2】形成的授業評価の推移 (n=18 5段階評価)

「もっとうまくなりたい」という児童の感想も多かった。これらのことから児童は、Gボールの特性を十分に感じ、Gボール運動の楽しさを発見し、味わえたことが考察される。

7. 研究のまとめ

(1) 児童がGボールの特性に十分ふれられるように運動内容(バランス、バウンド、横まわり)を工夫し、毎時間挑戦する時間をとったことによって、児童自身が体を動かすことの楽しさを発見し、進んで運動に取り組むことができた。

(2) Gボール運動を音楽に合わせてたり、ゲーム形式にしたりすることによって、児童自身が体を動かすことの楽しさや心地よさを発見し、進んで運動に取り組むことができた。

(3) 検証授業の結果から、Gボール運動は、児童自身が体を動かすことの楽しさや心地よさを発見し、進んで運動に取り組むことができる教材であることがわかった。

8. 今後の課題

(1) 今回は3年生のみの実践なので、Gボール運動を全学年で実践し、どの学年においてもGボールの教材としての有効性を明らかにすること。

(2) 全学年で行う場合のGボール運動の内容の工夫と運動の系統性を明らかにすること。

(3) Gボール運動を他の運動領域(例えば器械運動)でも工夫しながら活用すること。

(4) Gボール運動を体育の授業だけでなく、教室等に配置し、児童の運動の日常化を図ること。

(やぎした・こういちろう)

〈引用文献〉

- 長谷川聖修ほか「体ほぐし、体力向上および姿勢改善からみたGボール運動の効果」体育科学30(2001)
- 沖田祐蔵「Gボール運動の習熟過程に関する研究」筑波大学体育研究科論文(2003)
- 山口隆夫「学習意欲を高める体育授業の工夫・改善」埼玉県長期研修教員研修報告書(平成15年度)

「基本の運動」で取り上げて もらいたい運動課題

筑波大学大学院人間総合科学研究科
准教授 長谷川 聖修

「Gボール」？ まずそんな疑問をおもちだろう。Gボールとは、大きい (giant) ボールの上に乗って、重力 (gravity) を感じながら運動することで、柔軟性、平衡性、筋力など多様な運動 (gymnastics) 効果を得ることができるボールの名称である。一般的にはバランスボールと呼ばれているが、これは商標のひとつである。これまで、障害のある子どものためのリハビリ用具として使われてきた。しかし、昨今のフィットネスブームの影響もあり、スポーツクラブなどでは必須のアイテムとなり、家庭にもずいぶん普及している。このGボールを用いて、乗っている時間や回転数などを計ったり、一連の運動を構成して発表したりする挑戦型のニュースポーツが「ちゃれんGボール：challenG (e)-ball」である。柳下先生の授業は、このGボールの特性を活かして、多面的な運動能力を高めるとともに、子どもたち自らが体を動かす喜びを感じることを目指したものである。

1. 子どもが発明した「ちゃれんGボール」

1995年春、筆者は驚くべきシーンに出会った。大きなボールの上で、自由自在に跳ねながら遊ぶ当時小学3年生の少女であった。

【写真1】Gボールを自由自在に。



彼女は、このGボールが大好きで、ご飯を食べるときもテレビを観るときも勉強をするときもずっとボールに座っていたそうである。気がついたら、おなかやお尻で弾んでも落ちず、しかも跳ねながら場所を自由に移動することもできた。

これは一輪車の名人が生まれる環境と似ている。大人にとってはどんなに難しい課題でも、子どもにとっては「大好き」になり「日常化」すれば見事にその環境に順応して即座に習得してしまう。小学校の中・高学年はまさにゴールデンエイジを生きていることを再認識させられた。

だからこそ、子どもたちの潜在能力を十分に引き出すことのできる環境づくり、「場づくり」には力を注ぐ必要があると痛感する。確かに「Gボール」は、学校教育の現場では、まだなじみのない用具ではあるが、子どもたちが意欲をもって取り組みながら多様な体力を高める教具として大きな可能性を秘めている。

2. 「バランス感覚を取り戻せ！」

このタイトルは、本誌137号 (平成18年7月号) にて、義務教育初の民間人校長である藤原和博氏が主張したものだ。義務教育の期間を通じて最も養われなければならない資産は、学力ではなく「バランス感覚」だと説く。

また、今春、武術研究家の甲野善紀氏は、日本スポーツ方法学会のワークショップにおいて「小学校時代に身につけておかなければいけない運動課題は何か」との問いに、自身で動きを披露して見せた。自ら、自分の足を払って倒れたのだ。見事な転び方であった (写真2)。

子どもたちが転んでも手が出ず、顔や頭を地面に打ちつける事例が増えていることは以前から指摘されている。しかし、この対応を多くの大人た



【写真2】上手に転ぶ技術とは……。

ちが誤ってきた。つまり、目先の安全性ばかりを優先してきたのだ。子どもたちを転ばせたり、少しでも危ない思いをさせたりすることをずっと避けてきた。このことは校庭や公園の遊具がどんどん撤去され、運動会の演目から組み体操や騎馬戦が少なくなっていることから明らかだ。

しかし、本当に怖いのは、少しも危ないことを経験しない、転ばないという環境に順応したまま育つことだ。これこそ、子どもにとって本当に危険な状態といえないだろうか。多様な「転ぶ」の体験なしには、甲野氏のような上手に転ぶ技能は決して身につかない。「転ばぬ先の杖」ということわざの真意は、「いざという事態に陥った際に事前によく準備をしておくことである」と理解する。ならば、本当に危険な転倒から身を守るための「杖」とは、実はたくさん「転ぶ」経験を積むこと以外にない。

小学校の基本の運動では、安全を確保したうえで、ぜひとも多様に「転ぶ」ことを体験させてあげてほしい。Gボールは、指導法をしっかりと学べば、まさにそうした環境をみごとに提供してくれる。

柳下先生の授業の表向きの課題では「転ぶ」ことは大きなねらいとなっていないが、この授業を通じて子どもたちは、Gボールの高さ(40cm程度)から多様な姿勢でたくさんの転倒を経験した。そして、数値が示すように動的バランス能力を高めていった。そもそも「転ぶ」というのは、カイヨワがいう「遊び」の要素のひとつ「眩暈(めまい)」の体現でもある。誰もが転がれば、なぜか理屈なしに笑ってしまうから不思議だ。こうした倒錯する身体感覚や経験なしに、動物の一種であるヒトとして、本来もっておくべき「危機回避能力」は決して身につかない。

3. もっと怖い話

昨今話題になるさまざまな体力低下よりももっと深刻な問題は、その根にある運動意欲の欠如だ。

寓話の『モモ』(ミヒヤエル・エンデ著)は、近代化という名のもとに効率と速さを追求する「時間泥棒」に、私たちの「時間」が知らぬ間に奪われていると警告した。現代はさらにその方向が加速され、移動は車・エレベーターで、会話は携帯、買い物はネットで、さらにスポーツもテレビゲームで済ますという「動き泥棒」にその身体活動の場を完全に奪い取られているといっても過言ではない。このままでは深刻化する体力低下は食い止められない。なぜなら、子どもたちは身体活動の激減した「チョー楽ちん」なライフスタイルにただ順応しているだけだからだ。

大人の発想で体力向上の必要性を説いたとしても、テレビゲームの端末機ひとつで自由自在にテニスや野球を楽しめることを味わってしまった子どもたちには通用しない。そのバーチャル世界の進歩は日々加速され、今や現実と仮想が大人でさえも区別がつかないほどだ。こうして現実にも身体を動かすことの楽しさが相対的に低くなっている現状をまず理解しなくてはならない。

これまで体力向上を目指した教材が子どもたちをますます運動嫌いにさせてしまうという悲劇は繰り返し言われてきた。そろそろ、必要感や義務感で体を動かすこと、つまり、知識や理性から身体活動を行うのではなく、身体が本来もっている欲求や感情から、運動することそのものの楽しさや喜びをもう一度考え直してはどうかと思う。具体的には、テレビゲームに負けない運動教材を真剣に考えていかなければ、到底太刀打ちできない状況だ。Gボールは、そうした子どもの主体性を引き出す運動用具として先導的な役割を担うことができる。

柳下先生が求める「自らが取り組む姿勢」は、教師にとっては、教えることのできない最も難しい課題だ。この深刻な状況に気づき始めた大人たちで、現代に住み着く「動き泥棒」をなんとか退治して、子どもたちに「動き豊かな」生活を取り戻さなければならない。モモのように。

(はせがわ・きよなお：運動学)

注) 写真1のようなアクロバティックな運動を行うには、十分な練習が必要となる。また、安価で最大荷重の低いボールは破裂の危険があるので避けたい。Gボール(本誌P.27にも広告あり)をお薦めする。

▶日本Gボール協会のHP <http://www.g-ball.org/>

多様な作戦や個々の動きを引き出し、 運動感覚を豊かにする「ボール運びおに」

東京都三鷹市立北野小学校教諭 西村 純平

はじめに

ゲームは、運動をしたいという欲求から成立した「運動遊び」である。「ゲーム」の特性としては、集団対集団で競い合い、仲間と力を合わせることにある。特に、本単元「ボール運びおに」においては、ボールを運ぶ過程で、おにをよけるためにさまざまな動きがあり、全体で見たときにさまざまな戦術がある。そうしたことを低学年のうちから段階的にたくさん経験させることで、動きの開発や戦術理解が行われ、生涯にわたってスポーツにかかわるような子に育つのではないかと考え、本単元を構築し実践した。

1. 単元名……「ボールはこびおに」

(2年3組 男子18名・女子13名)

2. 単元のねらい

- 運動感覚を豊かにする。
- 作戦の有効性を理解する。

3. ねらい達成のための手立てと実際

(1) 多様な作戦を引き出すためのルール設定

まず、ボール運びおにを行ううえで図1のようなルールを設定し、子どもたちに提示した。

ルールについては、2分×2分という短い時間だが、絶えず攻め合いが続き、常に走っているため、十分な運動量を確保できると予想される。

また、攻守交代型だが、ディフェンス時にもタグを取ると1点がもらえるというルールを設けることで、後攻になっても最後まで勝ち負けがわからず、守りながら逆転優勝などといった、ディフェンス時における子どもの意欲をかき立てることができると考えた。

さらに、この単元を設定したいちばんのねらいは、オフェンス、ディフェンスともに多様な戦術パターンがあり、個々にも多様な動きを期待できることである。以下にその例を示す。

【オフェンス時の作戦の例】

- ・一斉にゴールを目指す。
- ・1人をおとりで走らせ、裏から本隊が動く。
- ・コートの上を両サイドを駆け抜ける。など

【ディフェンス時の作戦の例】

- ・横一直線に並ぶ。
- ・ゴール前に3人並んで、残りの2人は自由に動き回ってタグを取る。
- ・タグを取る人を決める(マンツーマン)。
- ・足の速い人を囲んでコートの外に出すように動く。など

【個々の動きの例】

- ・ジグザグに走る。
- ・前に走って、後ろに下がり、また前に走る。
- ・前に走ってから横に走ることを繰り返す(直角に走る)。など

このような思考や動きを低学年のうちにたくさん経験させることで、運動感覚などの動きづくりにつながったり、高学年でのボール運動の戦術に生かされたりすることが期待できる。このことは、生涯スポーツの視点から見て、とても重要なことである。そこで、この単元「ボール運びおに」を設定し、1人ひとりの子どもたちの運動感覚を広げて豊かにすることをねらいとした。

(2) 作戦を深めるための作戦ボード、学習カード

各チームに作戦ボード(小さなホワイトボードに磁石がついたもの。写真1参照)を渡し、いつ

【図1】ボール運びおにのルール

- 1チーム5人または6人の、6チームとする。
- オフェンスは、タグを2本つけボールを持ったまま、コートの外からコート内に入る。ディフェンスにタグを取られないようにゴールラインを通過し、かごにボールを入れたら1点とする。
- ディフェンスは、タグを取ったら1点とする。
- 得点したら、新しいボールを運ぶ。
- オフェンスは、ディフェンスにタグを取られたとき、コートの外に出たときは、スタートの位置にもどる。
- 2分間で攻守交代をする。

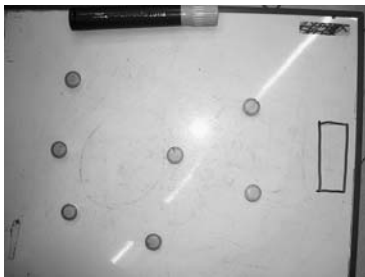


写真1：作戦ボード



写真2：チームで作戦タイム



写真3：作戦に沿ってボールを運ぶ

【図2】全体計画（6時間）

1	2	3	4	5	6
知る			高める		
<ul style="list-style-type: none"> ・学習の進め方を知る。 ・ルールやマナーについて知る。 ・用具の使い方、準備のしかたについて知る。 ・学習カード、作戦ボードの使い方について知る。 ・しっぽとりおにを行う。 	<p style="font-size: 1.2em; margin: 0;">ボール運びおに</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p style="margin: 0;">ねらい① 簡単なルールで、力いっぱいボール運びおにを楽しむ。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p style="margin: 0;">ねらい② さまざまな作戦や個々の動きを考え、ボール運びおにを楽しむ。</p> </div> </div>				

でもすぐに思いついた作戦をチームで検討し合えるようにした。磁石をプレイヤーに見立てて動かすことで、子どもたちにとって紙にかくよりも1人ひとりの動きがわかりやすく、短時間でチームの共通理解が得られる。また、簡単に消せるペンを使うことによって、1人ひとりの動きが視覚的にわかりやすくなるようにした。

作戦ボードで作られたさまざまな作戦を試合で試させ、これは有効だったという作戦については学習カードに動きを書かせるようにした。また、

その作戦に自分たちで決めた名前をつけることによってオリジナル感をもたせ、児童の意欲を高めるようにした。

学習の振り返りでは、教師が有効だと判断した作戦や個人の動きについて積極的に取り上げ、全体に浸透させるために、授業最後の5分間はチームを超えてクラス全員で高める時間にした。

4. 全体計画（図2参照）



写真4：横一列作戦



写真5：リベンジ戦。雪辱なるか？

5. 授業の実際と考察

■ゲームの様相～その1～

オリエンテーションを終え、第2時に初試合を行った。おにあそびが大好きな子どもが多かったため、早く試合をやりたいという声が飛び交っていた。いざ試合。心配していたルールもほとんどの子が理解していたため、タグのつけ替えを除いてスムーズに試合が進行した。そんななか、Cチームがオフェンス時に「せ～の」と声をかけ、一斉にゴールを目指す作戦をとった。違うコートでのオフェンスはその声に驚き足を止め、しばらくしてその作戦をまねし始めた。すると、どのコートでのディフェンスも、一度に攻めてくるオフェンスに対応できなくなった。

あっという間の2分が終わり、後半に向けての作戦タイム。Cチームは、対戦しているDチームが「せ～の」作戦をしてくることを予想し、それを封じるための作戦を考えた。それは、コートに横一列に並び全員に突破されることを防ぐ、というものだった。これが見事に機能し、Dチームはゴールにたどりつけず、逆にコートの外に出されてしまった。結果は26対7で、横一列作戦を用いたCチームの圧勝だった。

■ゲームの様相～その2～

「せ～の」作戦になすべがなかったチームから「リベンジ戦をどうしてもやりたい!」という声が強かったため、再度同じ組み合わせで試合をすることにした。Dチームの子どもたちは、作戦ボードを真ん中に置き、磁石を絶えず動かささまざまな意見を出し合った。私が違うチームの様子を見て回ろうとしたとき、「先生! すごい作戦を

思いついた!」とDチームが駆け寄ってきた。名づけて「おとり作戦」。1人が最初に左のほうに走っていき、ディフェンスがその子に集中したときに右側から残っているメンバーでゴールめがけて走り抜ける、というものだった。私は称賛し、ぜひ試合で使うように助言した。

試合が始まると、早速Dチームは考えた作戦を使ってたくさんの得点を重ねた。Cチームは新たな作戦に対応できず、結局終わってみれば今度は24対18でDチームの勝利だった。Dチームの子どもたちは、学習カードに「自分たちで考えた作戦で相手チームに勝ててうれしかった」と書いていた。今ではDチームが考えた「おとり作戦」が攻撃の基本となって、そのうえで各チーム独自の作戦が使われている。

おわりに

単元「ボール運びおに」をやることで、汗をかきながら力いっぱい走っている姿、頭をつき合わせ真剣に作戦を考える姿、自分たちが考えた作戦を使って勝ったときの笑顔、友達の意見を聞き、それを自分のチームに生かそうとする態度などをたくさん見ることができた。それと同時に、児童が質の高い喜びや楽しさを味わっているようにも感じた。

休み時間に「この作戦使えそう! 明日の体育でやってみようよ」と言う声が聞こえたり、体育の授業の終わりに「まだやりたい!」といった声が聞こえたりするなかで、本実践がまちがっていなかったことを実感し、また研究を深めていこうと思った。

(にしむら・じゅんべい)

三鷹市立北野小学校 「北野塾」

三鷹市立北野小学校副校長 白旗 和也



授業づくりの基本を学ぶ勉強会

1. 発足の経緯

近年、東京都の小学校では、新規採用者が急増している。本校は、18学級の規模であるが、教員となって1年目から4年目までの教員が10名おり、全体の半数近くを占めている。こうしたことから、必然的に教員に十分な研修が必要となる。国が定めている初任者研修や区市で実施している研修はあるが、「より主体的で形式にとられない研修をしたい」という教員の要望から、放課後に「北野塾」と称して同好会的に月に1回程度実施している。

本校の校内研究では、平成14年度に文部科学省学力向上フロンティアスクールに指定されて以来、算数科の研究を進めてきているが、「北野塾」では、より学級経営との関係が深いと考えられる「体育」を取り上げ、実際の授業づくりの基本を参加者全員で考えていくことにした。参加者は、1～4年目の教員が中心であるが、本校では3年生以上の学年において学年内教科担任制を採っていることもあり、体育の授業づくりで悩んでいる教員は、経験年数にかかわらず誰でも参加できるようになっている。参加したい教員がいつでも参加できるまったく自主的な活動である。

2. 活動について

(1) 昨年度の活動

発足の経緯は、ここまで述べたとおり、「日々の体育授業づくりを充実するため」であることから、「授業前の準備」「整列のさせ方や教師の立ち位置」「ライン引きのしかた」「1時間の授業の進め方」などの『いろは』から始まり、2学期以降は、「めあて学習の進め方」「領域の特性のとらえ方」「場の工夫」「評価の方法」など、体育の学習の目指すべき方向へ進めるための要素を押さえるところまで進めてきた。

初めは、具体的な授業をベースに話し合おうと考えていたが、「北野塾」に参加している教員の授業を見ていると、授業を進めることで精一杯になっており、「何を身につけさせたいのか」が不明瞭であることから、体育科の考え方や大切にすべきことに時間を割くこととした。

(2) 本年度の活動

昨年度の実績のうえに進めていきたいところだが、新規採用者および異動者が多く、昨年度より参加者が増えている。昨年度のおさらいをしたうえで、今年度は、領域別の授業を中心に取り上げ、具体的な活動を通して研修を深めたい。ただし、今後も実際の課題に即した息の長い「北野塾」でなければならぬと考えるため、あまり欲ばらず、若い教員たちと話し合いながら柔軟に取り組んでいきたい。

(しらはた・かずや)

2学期末に使用した授業のチェック項目一覧

今学期の体育の授業を想起する

- 子どもたちの服装をきちんと指導した。
- 教師としてふさわしい格好で指導した。
- 帽子はきちんとかぶるよう指導した。
- めあて達成などで帽子を活用した。
- 号令で子どもは行動できる。前へならえ、気をつけ、休め、集合、回れ右、左向け左……。
- 準備運動は必ず、教師が主導した。
- 準備運動の内容は、夏と冬では明らかに違った。
- ライン引きは授業前にした。
- マットやとび箱の運び方を子どもに示した。
- 子どものカードに1単元につき、一度以上は、コメントを書いた。
- 子どもから、〇〇がうまくなったという成就感を示す言葉が聞けた。



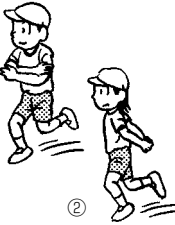
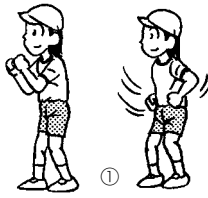
スプリント・スキル

—走るため(かけっこするため)の動きづくり—



腕振り (個人)

- ・足は前後に開き、体重は前に。肘は90度で振る (図①)。
- ・初めは両手同時に振る。慣れたら片方ずつ。
- ・さらにできたら、腰も振る (骨盤連動)。
- ★肩を中心に振り、肘からはリラックス。
- ★走るフォームを意識して、わき腹についた虫を肘で払う感じ。
- ★腕振りの力を腰や足へ伝えるように。
- 【おもしろい練習法】
- ・首からタオルをかけ、両端を手で持って腕振り。

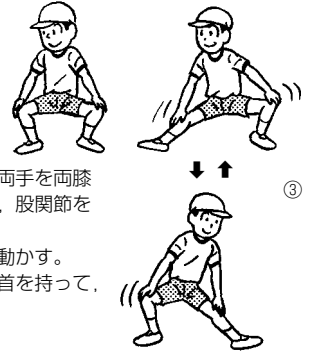


四股 (しこ)

- ・片足にしっかり体重を乗せ、バランスをとる。
- ★走っているときも、一瞬片足に全体重が乗る。

四股から股関節ストレッチ運動

- ・四股の両足がついた姿勢で、両手を両膝に乗せ、左右に動かす (図③、股関節を伸ばす)。
- ・両肘を両膝に乗せて、左右に動かす。
- ・右手で右足首を、左手で左足首を持って、左右に動かす。
- ★股関節を意識して行う。



子どもたちは腕が振れなかったり横に振ってしまったりしているので、正しい腕振りを身につけさせたい。

実際に腕組みや後ろで手を握って走ってみると、腕振りの重要性が実感できます (図②)。

体のバランスや股関節の柔軟性を高める。子どもたちはまっすぐ走れないので、片足にしっかり体重を乗せ、バランスよくまっすぐ走ることも身につけさせたい。

直線上を歩かせ(走らせ)たり、コースの幅を狭くして走らせたりすることも効果的。

スプリント・スキルは数回やっただけではなかなか身につけません。準備運動の一部として継続的に取り組むとよいでしょう。本校では、業前の朝マラソンや体育授業の準備運動として取り組んでいます。

走り方のポイント

—知的理解からの意欲化—

子どもにとって、自分の走りのフォームや足の動きをイメージすることは難しいので、わかりやすい掲示物や模型を使って説明するとよいでしょう。これらは、単元を通して常設しておきます。

オリンピック選手等の有名な選手の走っている映像や、自分が走っているときの姿をビデオで撮って見せることも効果的。



▲「走り方のポイント」の掲示。わかりやすい言葉やリズムで示す。



▲「足の運び方」の模型。関節部分が動く仕掛けになっている。

▼ある小1男子の体力目標値(50m走)

第1目標(ホップ)	12.3秒
第2目標(ステップ)	12.1秒
第3目標(ジャンプ)	11.8秒

意欲化という意味では、新体力テストのデータを参考にしてもよい。埼玉県では「体力向上目標値」という数値目標があります。この目標値は個人の記録をもとに設定するので、自分だけのオリジナル目標値となります。

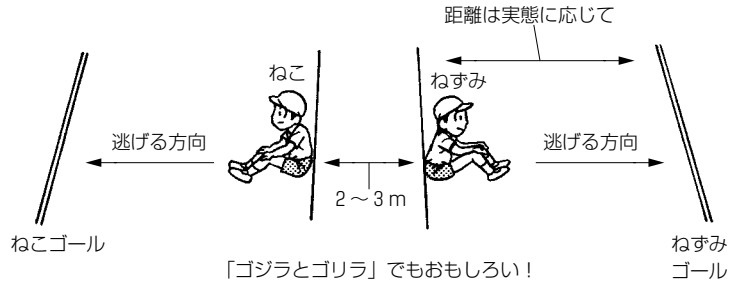
どのような動きが走るために必要か、走るときに身体の仕組みがどうなっているかを考えて取り組むことが大切です。
それを低学年でもわかるように工夫して、授業を組み立てました。

場の工夫

—子どもが夢中で取り組みたくなる場—

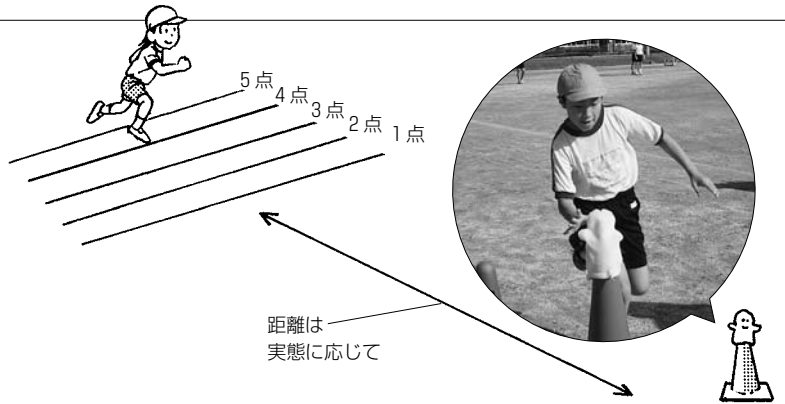
ねことねずみ

- ・ペアになり、背中合わせで座る（ねこ役とねずみ役を決めておく）。
 - ・先生の「ね、ね、ね、ねこ」の声でねこ役は逃げ、ねずみ役は追う。
 - ・ゴールの線まで逃げ切れれば、「ねこ」の勝ち。その前に背中にタッチすれば「ねずみ」の勝ち。
- *「ね、ね、ね、ねずみ」のときは、上記の逆。



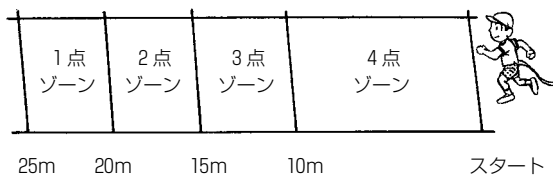
ダッシュでレスキュー!

- ・合図から3秒以内にぬいぐるみを救出する。
 - ・時間（3秒間）とゴール（カラーコーン上のぬいぐるみ）は決まっているので、スタート地点を1mおきに設け、ゴールから遠い線ほど得点が高い。
 - ・チームで得点を加算し、チーム対抗戦で競う（集団達成）。
 - ・ぬいぐるみは、指人形など、コーンの先に差し込むことができるもの。
 - ・3秒の計測はデジタルタイマーで表示。（「3・2・1・ピー!」とテープで流しても可）
- ★スタートダッシュから加速を意識する。



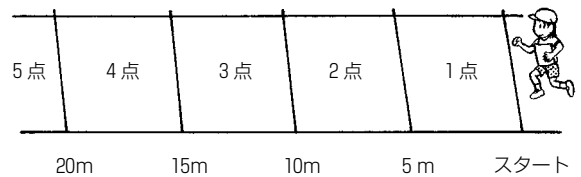
しっぽがういた

- ・個人でもチーム対抗でも行える。
 - ・初めにしっぽ（スズランテープや紙テープ）が浮いた地点が得点。
- ★スタートダッシュから加速を意識する。
- 【ルールの工夫】どこまで浮かせて走れるかをルールとし、その距離を得点化してもよい。



おとしちゃダメよ

- ・胸に紙を当てたまま（手で押さえたりしない）どこまで走れるか。
 - ・紙の種類を変えてもおもしろい。
- ★スタートダッシュから加速を意識する。
- ★走る姿勢もよくなる（ただし、のけぞりすぎないように）。



走るときには、声かけをしたり掲示物を使ったりして、スプリント・スキルで行った腕振りや体のバランス、まっすぐ走ることを意識させます。



単元前後や45分授業の最後に個人のタイム計測を行うと、数値的な伸びがわかる（毎時間計測する場合は走る距離を短くし、練習と並行して実施する）。

単元計画例

1～4時	
記録会	スプリント・スキル
ねことねずみ/ダッシュでレスキュー!/しっぽがういた/おとしちゃダメよ	
	記録会



子どもに教育の三角形を！

ジャーナリスト 岡崎 満義

消えた親孝行

鳴り物入りでつくられた教育再生会議が、一家言の持ち主が多いせいか、迷走しているように見える。5月中旬、公表されるはずだった「子育て指南」の緊急提言を断念した、と報道された。

「授乳中はテレビをつけない」

「子どもにうそをつかないように教える」

「乳幼児期には一緒に歌を歌ったり、本の読み聞かせを行う」

「早寝・早起き・朝ごはんの習慣化」

など、並べられた項目があまりにも当たり前のことすぎる、と首相官邸内でも批判が出て、「親子と一緒に成長する場づくりについての緊急提言」は見送られた。

問題は、提言が当たり前だから、というよりは、誰もが知っている提言内容が、なぜ実行されないのか、にある。例えば、「早寝・早起き・朝ごはん」がなぜ習慣化しないかといえば、社会が夜型、あるいは24時間機能型へ変わり、個人の生活もその方向に習慣化されているからである。生活の便利さ、効率を追っていかざり、「早寝・早起き・朝ごはん」は難しい。親が呪文を唱えるように子どもに言い聞かせるだけでは、身につくわけがない。大人も含めた生活全体の大改造、といってもいいくらいのことなのだ。

日曜日には親子そろって教会へ行く、といった宗教的信念があれば可能かもしれない。しかし、宗教心は淡白、日本人の宗教の中心となる仏教は、ほとんど葬式仏教と化している。現実の生活規範になるほどの力があるとは思えない。

多分、その昔、戦前から戦後も高度成長の時代までは、「親孝行」という徳目が、生活規範の核になっていただろうと思われる。作家の中野重治さんが、かつてあるエッセイの中で「日本の近代

化を成功させたのは、親孝行の力だ」と書いていたように思う。「末は博士か大臣か」という学歴主義・出世主義まで含めて、親孝行の意識は社会的な力として大きく機能したといえるだろう。

昭和30年代後半から始まった経済の高度成長期を通して、「親孝行」は姿を消した。親孝行にはどこか貧しさの影がある。親孝行がなければ、家庭の貧しさは払拭できなかった。核家族となった家庭は、貧しさから脱し、豊かな生活を獲得できた。それと引き替えに、「親孝行」を失った、といえるだろう。

では、物満ち足りた今、もう一度「親孝行」を復活させよう、としたところで、実現するとは思えない。「親孝行」共同体、「親孝行」ネットワークの再建は、とてできないだろう。社会的基盤が変化してしまった。健康保険、介護保険、年金という「個」を基礎にした社会へ、雪崩をうって移行してきたからだ。老若男女、それぞれがさらなる自立を求められる社会になってきた。

円谷、山下、そしてイチロー

スポーツで見るとすれば、1964（昭和39）年の東京オリンピック、男子マラソンで3位になった円谷幸吉選手が、4年後のメキシコオリンピックの年の正月、哀切な遺書を残して自殺したときが、「親孝行」共同体が消滅した日だ、といっていいたいだろう。

「父上様、母上様、三日とろろ美味しゅうございました。干し柿、もちも美味しゅうございました」と書き起こし、肉親親族31人の名前をあげて感謝の気持を述べ、最後は再び「父上様、母上様、幸吉はもうすっかり疲れ切ってしまって走れません。何卒お許し下さい。気が安まることもなく御苦労、御心配をお掛け致し申しわけありません。幸吉は

父母上様の側で暮らしとうございました」と父母への訴えでしめくくっている。こんな遺書は、日本人が二度と書くことはないだろう。日本における「親孝行」の終焉を、みごとに告げるメッセージとっていい。

それから16年後の1984（昭和59）年のロサンゼルスオリンピックで、柔道の山下泰裕選手が右ふくらはぎに肉離れを起こしながら、決勝戦でラッシュワン（エジプト）を破って涙の優勝を決めたとき、私は彼がどんな記者会見をするか、ある期待をもって見ていた。山下選手はおじいさん子だった。おじいさんの鯛蔵さんが、手塩にかけ、柔道を教え込んだ。ひょっとして山下選手は「おじいちゃん、やったよ。おじいちゃんのためにがんばったよ」と記者会見で優勝の弁を述べるのではないか、と思ったが、もちろんそんなことはなかった。山下選手は大粒の涙を流しながら、「自分のために死力を尽くしてがんばりました」と叫んだ。まさに、自立したスポーツ選手の登場である。誰のためでもなく、国のためでもなく、自分のために勝敗を競う「個」の時代がやってきたのである。

今、「個」の代表はイチロー選手であろう。先日、日本人選手として初めて、大リーグ1000試合出場を果たしたとき、体調管理の秘訣は？と新聞記者に問われて、「自分の体でいること」と、短く答えたそうだ。この短いコメントが、私には非常にわかりにくかった。自分は他人ではないのだから、「自分の体でいること」は、自明のことのように見える。しかし、イチロー選手は体調管理の秘訣として、「自分の体でいること」と答えたのだから、「自分の体でいること」は、そんなに容易なことではない、と言っているともとれる。放っておくと、すぐ自分の体でいられなくなってしまふのかもしれない。だから、絶えず「自分の体でいること」を意識し、心がけているのだろうか。

充実した「個」の獲得

イチロー選手の体は鍛えられ、技を磨いてよりしなやかに、伸びやかに、強くなっているはずだ。拡張され、進化する体、放っておけば衰え、退化する体——プラスの方向にもマイナスの方向にも変わる体、つまり、誠に不安定なものが「自分の体」である。だからこそ、いつでも「自分の体でいること」を強く意識しているのが、イチロー選

手の「個」というもののような気がする。このことは「個」がいかに微妙なものかを示している。

それは誰にでもできることではない。野球の真髓をとことん追求し、そのためにより高度な技術を身につけるべく練習する、という具体的な方法手段があって、初めて出会うことのできる「自分の体」があり、「個」の充実があるのだ。漠然とした自分探し、などというレベルの話ではない。手足、体の技術の伴わない自分探しは、迷路に入り込むだけだ。「個」は「孤」につながる。「孤」に耐えられる強い人は、そんなにいない。わが身を振り返っても、たちまちヤワな自己にゆき当たる。強い自己は例外とっていいだろう。

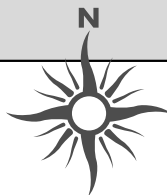
ヤワな自己を自覚するがゆえに、宗教があり、「親孝行」があった、とってよいだろう。宗教心も希薄、「親孝行」も消えたとなれば、ヤワな自己はいかにして強くなれるのか。あるいは、子どもたちはいかにして充実した「個」を獲得できるのであろうか。

体育・音楽・日本語

今、教育を学校だけに任せてはいけな、といわれる。学校と家庭と地域の三位一体が求められている。それを私は、「教育の三角形」と名づけている。1対1の形にしない。何か1つ加えて、三角形にする。学校・家庭・地域の大きな三角形だけでなく、父母と子、だけでなく、父母・子・叔父（叔母）、叔父のかわりに祖父（祖母）でもよい。かつて、中国文学者の竹内好さんが「外国語は西欧語とアジア語」という三角形を提唱したことがある。早期外国語教育の提唱者でもあるS先生も、英語だけを叩き込もうとすると、必ず日本語という母国語と衝突する。日本語と英語プラス1か国語のほうが、言葉の圧力が相対化されて、子どもには受け入れやすい、と言う。サッカーでも、3人で三角形をつくりながらボールを回し、ゴールに迫るのがいい、といわれる。マラドーナのように、1人で何人ものMFやDFを抜き去ってシュートが打てる選手はザラにはいない。

小学校の教科でも、日本語の音読を重視しながら、「体」をキーワードとした「体育・音楽・日本語」という三角形をつくって学習を進めていくことはできないだろうか。子どものための大小さまざまな三角形を考えてみたい。

おかげさまで、みつよし／一九三六年鳥取県生まれ。京都大学文学部卒業後、柳文藝春秋入社。一九八〇年スポーツグラフィック誌「テンパー」創刊にあたり初代編集長となる。その後各誌の編集長を歴任し、一九九九年退社。退社後はその経歴を生かしジャーナリストとして活躍中。



ドイツのボールゲーム教室

「バルシューレ」を日本に紹介して

—木村真知子先生に聞く—



木村 真知子 (奈良教育大学教授)

聞き手 松田 恵示 (東京学芸大学准教授)

松田 今日とは奈良教育大学の木村先生にお話をうかがいたいと思います。木村先生は最近「バルシューレ (Ballsschule)」という、ドイツのボールゲーム教室の活動の紹介をなさっているということですが、本日はこのバルシューレを中心にお話を進めていきたいと考えています。まず、その経緯についてお聞かせ願えますか。

木村 私は、もともとドイツ語圏の体育・スポーツを紹介してきましたが、バルシューレの紹介については、たまたま奈良教育大学とドイツのハイデルベルグ大学とが協定校ということで、研究交流を進めていく中で出てきたわけで、最初からバルシューレをめざしたわけではないんです。この10年間、ほとんど毎年ハイデルベルグ大学に行っていますが、このバルシューレは年々進展が見られるんですね。そこで、これは日本にも紹介したらいいのではないかと強く思うようになりまして、今回の書籍での紹介となったわけです。

(木村真知子編著『子どものボールゲーム バルシューレ』創文企画：2007年6月発行)

■バルシューレとは

～種目横断的なプログラムで行う子どものボールゲーム教室

松田 バルシューレという言葉につきましては、日本の学校現場の先生方は初めて耳にする言葉だ

と思いますので、簡単にご説明願えますか。

木村 バルシューレを英語で言いますとボールスクール。直訳しますとボール教室ですが、「子どものボールゲーム教室」というのがいちばん適切な表現だと思います。ボールゲームには、サッカーやバスケットボールなどいろいろな種目がありますが、種目特有の技術から教えるのではなく、ボールゲームに共通する最大公約数的な基本要素、例えば敵の隙を見つけるとか、飛んでくるボールの下に走り込むといったどの球技にも必要な種目横断的な能力を、子どもがプレイしている間に、知らず知らずのうちに身につけられるような仕掛けになっているのがバルシューレの特徴です。

松田 種目横断的な活動ということですが、具体的にはいくつかの種目の要素を寄せ集めた遊びのまとまりになっているということですか。

木村 バルシューレの内容を大きな領域で分けますと、1つはまさにゲーム、昔の子どもたちが路上や空き地で遊んでいたような遊びをアレンジしたボールゲームの領域と、もう1つは多少エクササイズの要素を取り入れた領域の2つに大きく分けることができます。ただ、ウエイトはボールゲームのほうにかかっています。

もう少し具体的に言いますと、バレーボールのキャッチの構えで、先生に「額のところに両手で

三角形を作って構えろ」と、よく教えられます。しかしその前提として、ボールが飛んでくるところがどこなのか、どうボールにアプローチしていったらよいのかなど、実際に体でわかってできないと、この練習は意味をもちません。外遊びの経験が不足している子どもはその前提を欠いているものですから、いくら先生が基本スタイルを一生懸命に教えても空回り子どもほうに通じていない。そのギャップを種目横断的なプログラムで埋めるといのがバルシューレのいちばんの主旨なんです。

松田 なるほど。高学年のバスケットとかサッカーとかの種目に特有な動きをやさしくして低学年からやるというのは無理があるので、そこで種目横断的な、子どもたちの発達に合った運動遊びを明確な意図をもって積み上げていこうというものです。そのことを必要と感じられた背景となったものをお聞かせいただけますか。

木村 バルシューレを考案されたハイデルベルク大学のロート教授も同じだと思いますが、今の子どもたちは基本的な運動経験を積んできていないという現実があると思います。そういった子どもたちに、いきなり個別種目の練習といっても習得できないのは当たり前なんです。子どもが十分に遊び、大人が関与しなくても運動経験を十分に積めるような場が保障されているならば、バルシューレは必要ないんです。ところが、家に帰ればパソコン、テレビゲーム、日本の子どもたちはさらに塾通いと、外での集団遊びが激減しました。「路上のプレイ文化」とロートさんはおっしゃるんですが、そういった外遊びがドイツでもなくなってきた。さらに、運動不足による肥満の問題。これらは先進諸国共通の子どもの問題だと思います。そういったことが背景となって、日本にバルシューレを紹介しようと思いました。

■バルシューレのプログラム

～球技全部のファクターを抽出し整理した科学的プログラム

松田 それでは、バルシューレの主旨や具体的なプログラムについてご紹介していただけますか。

木村 その前に、ちょっと現物をお見せしますね(写真1参照)。このロープ、何だと思いませんか。

松田 長なわとびのなわにしては長すぎるし、何でしょうね？

木村 実はこれ、ネット型のボールゲームのネット代わりに使うんです。

「魔法のロープ」という名前がついていますが、テニスでもバレーボール

でも、ボールさえあれば両端についている金具をボールに引っ掛けて、30秒でセッティングできます。ところが、日本では探してもなかなか無いんです。いちばん近いのが自転車の荷台に使うロープ。実際に使うにはちょっと長さが足りないので、2,3本継ぎ足して使うようにと学校現場の先生方にはお勧めしています。ネット型ボールゲームのときに小学校できちんとネットを張っていたら時間がかかりすぎ、やっぱりやめておこうというふうになってしまいがちですね。ネット代わりに十分使える、こんな何の変哲もないロープが、なぜ小学校でポピュラーでないのか私は不思議に思いますね。

それで、このロープでどんな遊びをするのか、具体例をあげてみますと、低く張った場合は、ブレルボールのように、自分のコートにバウンドさせて相手のコートに入れる。それを個人やチームでやったりします。また、子どもの背丈より高く張って、相手チームのコートにボールを高く投げ入れて、受けられなかったらアウトとか、チーム内でのパスはOKにして、ボールを回して相手コートの人がないところへボールを落とすと、戦術的にはバレーボールと同じことをやっているようですが、いきなりバレーボールをやるのではなく、バレーボールのいわば「自分のような遊び」がいっぱい用意してあるんです。

松田 なるほど。バレーボールの「自分のような遊び」がいっぱいあるというのはいいですね。しかし、それを羅列的にやってしまうと、例えば6年生になるとどうなるのか見えにくいという意見もありますね。その点、バルシューレのプログラムはすぐくまくとらえられていると思いますが、詳しくご説明願えますか。

木村 バルシューレのプログラムは科学的な方法論で構成されていますが、球技全部のファクターを抽出して3つの大きな領域に整理してあります。「戦術」の領域と「運動協調性」の領域、そして「技術・スキル」の領域。この3つめのスキルは、





できあがったスキルではなくて、私は「モジュールスキル」といっていますが、どこにでも応用・転用できるスキル、例えば飛んできたボールの下に走っていくというスキルは、バレーボールであ

ってもバスケットボールであっても必要になるわけで、そのスキルをボール遊びのような動きの中で培うように試みているわけです（図1参照）。

もう少し詳しく説明しますと、まず「戦術」の領域ですが、『子どものボールゲーム バルシューレ』の中では、戦術ではちょっと専門的すぎると思いましたが「プレイ力」としました。具体的には、「相手の隙をつく」とか、「相手を切り抜ける」、または「仲間と協力してボールを保持する」といった力です。

次に「運動協調性」の領域では、何らかのプレッシャーをかけることによって、運動協調性を高める方法がとられています。例えば「時間のプレッシャー」ではとにかく速く行う、「同時対応」というプレッシャーでは2つのことを同時に行う。2人で向かい合ってボールを相手に投げて同時に相手ボールを受けるといった動きですね。「身のこなし」と私は訳しています。

3つめは「技術」領域ですが、例えばテニスでしか使わないフォアハンドストロークとか、バレーボールのオーバーハンドパスといったものではなく、「ボールが飛んでくるところへ走っていき」といった転用性の高いモジュールスキルを、いろいろなボールやいろいろな捕り方などのバリエーションで高めていきます。

松田 そういった3つの視点からいろいろな運動遊びが選ばれているということですが、今回紹介された数はどのぐらいなんですか。

木村 今回出版した本では第1領域の「プレイ力を育成する」は45例、第2領域のプレッシャーをかけて「身のこなしを育成する」は40例、「モジュールスキルを育成する」は40例、全部で125の運動遊びを紹介しています。ドイツ語の原典は145あるんです。なぜ少なくなったかといいますと、原書は長いすなどを使うゲームや練習があるのですが、日本に紹介するにあたっては、普通の

小学校でできることを前提にしましたので少なくなりました。

松田 1時間の中では、どれぐらいの運動の数を取り入れるんですか。

木村 最近、大学の近くの地域スポーツクラブでバルシューレのコースをつくりましたので、ドイツのバルシューレと合わせて2つの例で申しますと、おおむね4つぐらい入れます。いちばん典型的なパターンは、プレイ力を高めるゲームから始めて、次にエクササイズを2～3入れ、そしてゲームで終わる。こうでなくてはいけないということではないんですが。ゲームの内容も、ルールやきまりはできるだけ簡潔にしました。子どもの発達段階に合わせて使えるように、例えば手を使ってプレイしたら、次は足を使って同じことをする、ボールの数を増やすなど、バリエーションを1つのゲームについて4～5例示しています。ただ、バリエーションはいくつも考えることができますので、1つのゲームで1週間楽しむといったこともできると思います。

エクササイズは、プレッシャーをかける動きとモジュールスキルの動きですが、例えば向かい合って同時にパスをする、投げ上げて場所を交代するとか、バリエーションはいっぱいあります。ただ、この動きで終わるには盛り上がりには欠けますので、最後にまたゲームをして終わります。これで1時間。日本でも、ドイツでも同じパターンでやっています。

松田 初めのゲームと終わりのゲームの内容は同じことが多いのですか。

木村 いえ、違うことが多いです。種目横断的に学ばせたいバルシューレの学習要素は21あるのですが（図1参照）、プログラムの中に21の要素が満遍なく入るようにあらかじめ作っておきまして、そのプログラムに沿って行っていきますので……。

▼【図1】バルシューレの学習要素

A:プレイ力 (戦術)	B:身のこなし (運動協調性)	C:技術 (モジュール・スキル)
位置取り	ボール感覚	軌道の認識
個人でのボール確保	時間のプレッシャー	味方の位置・動きの認識
協動的なボール確保	正確性のプレッシャー	敵の位置・動きの認識
個人での優勢づくり	連続対応のプレッシャー	ボールアプローチの決定
協動的な優勢づくり	同時対応のプレッシャー	着球点の決定
隙の認識	変化のプレッシャー	キャッチ・キープのコントロール
突破口の活用	負荷のプレッシャー	パス・シュートのコントロール



終わりのゲームでは、初めのゲームとねらいは同じですが、形を変えたゲームをしていることが多いですね。

松田 プログラムの中では、割りと子どもたちの動きとか技能に焦点があたっていると思いますが、一方で子どもたちどうしのかかわりなど、運動技能以外の能力、運動するときに必要な力というのがありますよね。そういったことはバルシューレではどう考えているのでしょうか。

木村 保護者向けの案内パンフに「社会性を養う」などといったことは書いてあるんですが、具体的な場面で指導者が態度とか人間関係について特に意識しているのかについては、「バルシューレをやっていたらそれらはもう含まれているよ」という感じですね。スポーツを通しての教育ではなくて、スポーツの中の教育ですね。

松田 先生が実際に指導なさったり、ドイツでの指導をご覧になられたりしてお感じになられたことをお聞かせ願えますか。

木村 私のももとの専門分野は体育原理・体育哲学でして、体育に思想がなくてはいけないということのを常々言ってきましたが、一方でその思想を具体化する指導法を、ある程度マニュアル化しないと社会は動かないのではないかとということのをバルシューレを通して強く感じました。例えば「隙間を探しなさいという課題がありますよ」というところまでは研究者は言いますが、具体的にどんな遊びかを10も20もちゃんと出すところまでしないと、小学校の先生方は忙しすぎて無理なんですね。先生がイラストで描かれたゲームの部分を見て、「これ、持ち帰って使える」ということで実際にやっていただいて、その後で「実はこの背景にこんな理論があるんです」と言わないとだめなんですね。このマニュアルは単なる便利づかいではないんですよということを、後でもいいからわかっていたらという仕掛けが大事なんだと感じました。

■バルシューレと教科体育

～「基本の運動・ゲーム領域」とバルシューレ

松田 ドイツではバルシューレと学校の関係ということでなにか動きはあるのですか。

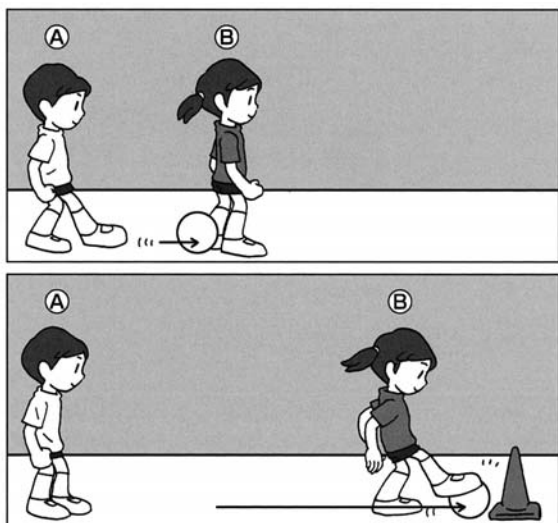
木村 バルシューレは、今のところ地域スポーツクラブの活動、または学校の教科外のアフタース

クール活動として行われています。最新の情報はおさえていませんが、ドイツでも体育という教科の存在論とも関係していて、教科体育の中に取り入れられるためには、遊んでいるだけではだめだということで、ルールや運動のしかたの知識や理解、態度・マナーなどの社会性の学習を謳わないと教科内容として位置づけにくいという事情があると思いますね。でも、体育は他教科と並ぶために背伸びしてきた部分があるのではないかと思うんですよ。今の子どもたちは学校体育に出会う前の外遊びの経験がない、乏しいという現実があるにもかかわらず、相変わらず種目に特有な運動技術、知識・理解、態度・マナーで内容を固めるのは無理なんです。体育のいちばん大切なところを忘れて、教科としての値打ちを高めるために体裁を整えることを優先しているような気がするんですが、ちょっと、言いすぎでしょうか……。

松田 バルシューレ活動をやっている子どもたちがすごく成長しているといった実感を、指導にかかわられている人たちがおもちになったということはありませんか。

木村 それは確かにありますね。ただし、それが実証されるかどうかというレベルでは、ドイツのほうでもまだサンプルが少ないので、研究者の中では手前味噌になっているのではといった批判もあるようです。あるドクターの論文で、1つの種目スポーツ、ハンドボールだったと記憶しているんですが、ハンドボールだけをやった子どもの1年間と、バルシューレをやった子の1年間を見て、どう変わるかという研究があるんです。与えられた場面での最適な解決法、例えば戦術的にクリエイティブに解決する力を、ある測り方で調べたら、ハンドボールだけの子どもは最初ある程度いい成績なのですが、バルシューレの子は最初あまりいい成績ではない。それが、6か月ぐらいで逆転するというデータがそこでは示されています。いずれにせよ、もっと検証を積み重ねていく必要があると思います。

松田 同感です。ところで、奈良教育大学の附属小学校でも取り組まれているとお聞きしましたが、



Aは、両脚を開いて立っているBの後ろに立つ。AはボールをBの両脚の間を通して転がす。Bはそのボールを追いかけ目印（コーン）の前で止める。そして役割を交代する。

【注】

・全員が同じスタートラインから同じ方向に移動する（事故防止のため！）。

【バリエーション】

・いろいろなやり方でボールを止める。

何年生ぐらいの子どもたちが対象なんでしょう。
木村 原則的に1グループに16名以上はとらないんですが、現在は2年生と3年生に4グループ募集してほぼ埋まりました。そのうちの2グループは週2回、あとの2グループは週1回です。ドイツでは、週2回、1年間を通して行うのがよいとされていますが、日本の場合、小学4年生ぐらいになると塾などで週2回は無理だろうという附属小の先生方のアドバイスと、1年生は附属小の場合、遠距離通学の子がかなりいますので、2年と3年に絞って募集したわけです。

パルシューレのプログラムは、小学校の1年生から4年生までに適しているとされているのですが、バスケットボールの授業の前にパルシューレをやったらすごくよかったという中学校の先生がいたように、部分的には授業の前の準備運動、あるいは体ほぐしに使えるぞうだといった声は、高校も含めてよく耳にします。

松田 1グループ16人以上とらないというのは、パルシューレの方針なんですか。

木村 もともとのドイツの方針はそうなんです。保護者向けの案内書にも、16人が最大限の1グループの人数ですと書かれています。ですから、ゲ

ームをする場合は8対8が最大限で、17人になると2つに分かれますから、4対4が最小限のチームということですね。1グループに1人の指導者をつけていることをひとつの売りにはしていることもあると思うんですが。

松田 日本の学校体育の場合は、その倍ですね。
木村 そうですね。人数の問題も、そのまま学校体育の中に取り入れられない1つの理由かとも思うんですが、パルシューレを考案したロート教授は「すべてをパルシューレのプログラムで埋めることはできないが、部分的に取り入れることはできるので、先生の裁量で大いに取り入れてください」と、そして、実際にはその形が多いだろうとおっしゃっていますね。

松田 いろいろご説明いただいて、パルシューレの特長や子どもたちにとっての意義などがはっきりしてきたように思いますが、そういうことをふまえて、さらに教科としての体育との関係で、パルシューレがもっている教科体育に対する可能性について、日本ではどのように考えていったらよいかお聞かせ願えますか。

木村 小学校の学習指導要領の「基本の運動及びゲーム」は、おそらく運動種目ごとに縦割りして、下位学年はただやさしくしていることで済まされてきていると思うんですね。パルシューレは、難しいものをやさしくして教えるのではなくて、やさしいことを少しずつ難しくして教える方法なんです。トップダウンではなくてボトムアップの方法です。ですから、学習指導要領の「ゲーム」が、ボール運動種目をただやさしくしたものではなく、パルシューレを取り入れて、まさに種目横断的なゲームになっていけばうれしいなと思っています。ただ、このパルシューレはドイツ生まれですので「野球型」が入っていないんですね。私はぜひ、「野球型」も入れて種目横断的な内容をつくっていきたいと思っています。

松田 小学校の現場の先生方が、基本の運動やゲーム領域で何を教えたらよいかということが今はどうもはっきりしていないということですかね。

木村 私は『子どものボールゲーム パルシューレ』の本の第1章で理論的背景を書いています。第2章以降の「ゲームコレクション」から見ていただくのもOKです。ただ、なぜここに位置づいていてこういうゲームになっているのかを、機会

があれば考えていただきたいと思います。そうすれば、何がねらいになっているのかがわかると思っています。

先日、保護者の理解が必要ということで、学生とともにスポーツクラブでバルシューレのデモンストレーションをしたんですよ。ところがテキストを学生はちゃんと読んでいなかったんですね。取り上げた動きの例はエクササイズで、図のように、後ろから足の間にボールを転がしてもらって、足の間を通過したボールをパッと走って止めに行く動きです（図2参照）。この動きのねらいは「どのような速さでボールにアプローチすれば、制限線（目印）までに止めることができるか」で、課題をもっているのはボールを止める子どもであって、ボールを転がす子は補助なんですね。制限線までで止めるには、ボールが速かったらすばやく走らなくてはならないし、緩いボールだったらゆっくり走って止めればいいのです。ところが、指導者役の学生がそのねらいをちゃんとおさえていなかったからどうなったかと言いますと、ボウリングのようになってしまいましたね。ボールを転がす子どもがどんどん前の子から離れていって、足の間を通せるか通せないかになってしまったんです。子どもはそれで喜んでいますが、途中で学生にそれは違うとも言えませんので黙っていたのですが、ねらいは何かということを指導者がきちんとおさえていないと、いくら子どもたちが夢中になって楽しんでいても私はだめだと思えます。

学習指導要領の改訂で、子どもが最低限身につけるべき能力としてミニマムが話題になっています。そういったことでも、私たちは子どもに確実な身体能力を身につけさせるということを前提に、楽しく活動する工夫をしなくてはならないのですが、ねらいがずれているのに子どもたちが楽しそうだったから成功したと思いがちなんです。それ



はだめだと思えますね。

松田 最後に、バルシューレの今後のあり方などについて、先生が考えられていることをお聞かせください。

木村 バルシューレでは、指導者がすべて指示・指導して、子どもはその枠の中でひたすらプレイするわけです。子どもの側にルールを工夫するような課題はおかれていません。つまりバルシューレは今の子どもの実現に対する補強でしかなく、一種の対処法です。けっして「バルシューレ万歳！」ではないのです。むしろ本質的には、このようなことをせずに済むような世の中をつくっていくことが大切だと考えています。

松田 今の子どもたちの現実と、これからの体育の方向性ということで、貴重なお話をうかがうことができました。本日はどうもありがとうございました。 ■

きむら・まちこ 1954(昭和29)年、大阪市生まれ。筑波大学体育科学研究科博士課程修了。教育学博士。現在、奈良教育大学教授。専門分野はスポーツ哲学・スポーツ教育学。季節を感じながらぶらぶら歩くのが、日常のささやかな楽しみ。京都から奈良まで1日かけて50kmあまり歩いたこともある。

●対談を終えて／松田恵示（まつだ・けいじ）

バルシューレ活動の背景となっている、「子どもの遊びの貧しさ」というのは、日本の子どもたちにも共通するところであろう。この意味で、木村先生の「難しいことをやさしくというのではなくて、やさしいことから難しくというボトムアップの発想で」という言葉は、対談後も心に残るものであった。

最近の学校体育をめぐる動きの中で、「しっかりと身につけさせる」というかけ声のもと、教師や大

人の側ばかりからの目線になってしまい、子どもの現実が後ろに退いてしまっていることが気がかりになることがある。近年のイギリスやドイツでの体育やスポーツ教育の動きは、この点について警鐘を鳴らすものが多い。子どもの現実や、子ども自身のやる気あつての体育である。ぜひとも我が国の体育のあり方にも生かしていきたい視点であろう。

ボール運動のためのコーディネーション運動

その4/サッカー

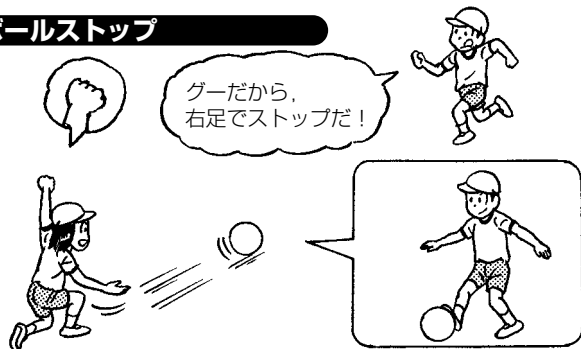
コーディネーション運動では特にスマイルを大切にしましょう。うまくいったときにやったねと笑顔、失敗したときにドンマイと笑顔を返してあげる。そんなコミュニケーションを心がけてみてください。

ドイツの動物行動学者アイベスフェルト氏は、「ほほえみはどんな文化をもった人にも共通であり、スマイルはどんな世界でも通用する共通語」と言い

ます。子どもたちに明るい雰囲気的环境をつくってあげるためには、まず先生方からのスマイルがポイントです。先生方が何よりも楽しんでみましょう。

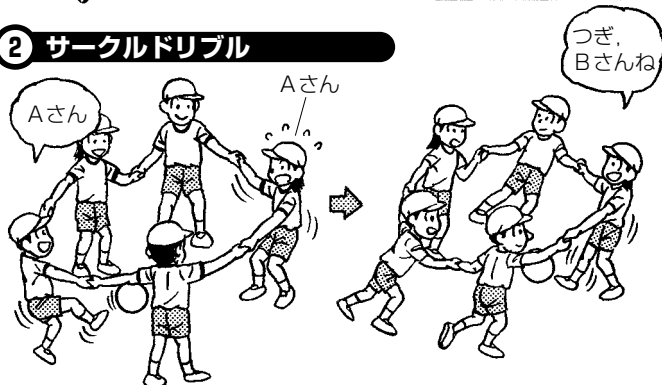
笑いと健康を研究・実践している昇幹夫医師お勧めの「顔ジャンケン」で、表情筋のトレーニングもいんですよ。グーは頬をふくらまし、チョコキは口をとがらし、パーは思いっきり笑顔になります。

① ボールストップ



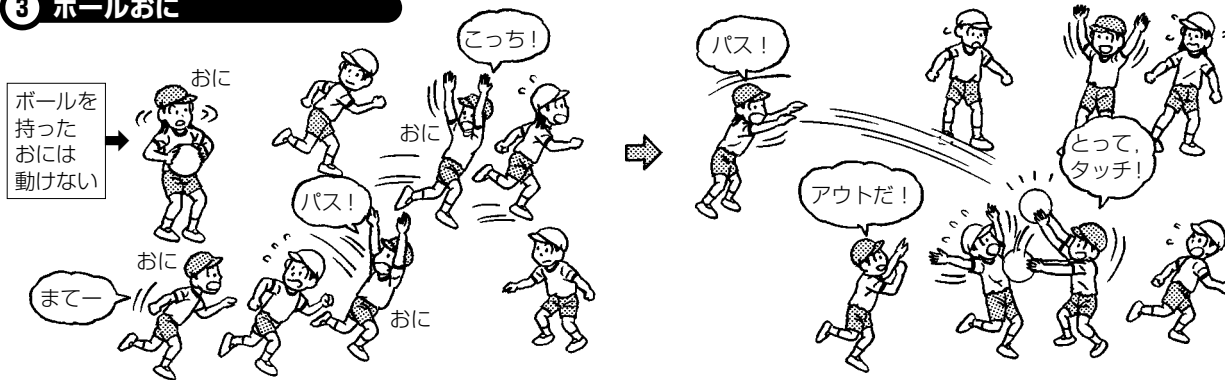
- ◆ねらい：反応（指定された部位でボールを止める）、バランス（ボールを止めたときの姿勢）、識別（ボールをコントロールする）能力の開発
- ◆やり方：①2人組になり、一方がボールを手で持ちます。②ボールを持った人は、止め方を指示してボールを転がします。「1」は右足、「2」は左足、「3」はおしりで止めます。ボールを転がすときに、相手に聞こえるようにハッキリと言いましょう。聴覚への刺激ですね。③次は、「グー、チョコキ、パー」で行います。これは、視覚になります。④ボールを止める人は、スタートの体勢を変えてみましょう。振り向いて、うつ伏せ、長座、正座などに挑戦です。
- ◆ポイント：転がす側が大事です。相手が止めやすいゴ口を出してあげます。うまくいったときは、2人で喜んでください。

② サークルドリブル



- ◆ねらい：リズム（グループでタイミングを合わせる）、識別（ボールタッチの力加減）、バランス（手を使わずに）能力の開発
- ◆やり方：①5～6人で、手をつないでサークルをつくりまわります。②ボール1個を使い、名前を呼んでパスをします。③うまくできるようになったら、ボールストップのように止める部位を決めてパスしてみましょう。④移動しながら、止めずに（ダイレクト）パスできるようになったらすごいです。
- ◆ポイント：手をつないでいるのでバランスをとるのが意外と難しい。お隣どうし協力するようにしましょう。

③ ボールおに



- ◆ねらい：定位（ボールとおにと味方の位置関係）、変換（フェイントを入れて逃げたり、追いかけてたり）、バランス（体勢を崩しても次の動きにつなげる）能力の開発
- ◆やり方：①おにチームと逃げるチームに分かれます。最初はボール1個からスタートし、徐々に増やしていきます。②おにチームは、ボールを手でパスして相手をつまめます。ボールを持ったおにだけが、相手をつまめることができます。ただし、ボールを持ったおには動けません。③スペースを狭くしたり、ボールの数を増やしたりするとあちこち見なければならず、周囲を見るきっかけにもなります。30秒で交代し、何人つまえたか競争してみましょう。マークを外す練習が同時にできます。
- ◆ポイント：「ボールを持っていないおに」が、つまえようとする相手のところに動く先回りが大切です。逃げる側は、ボールと周囲を見ないとつまります。

(あずまね・あきと)

注目の

Gボール

Giant

巨大

人が乗ることのできる大きなボールは、まるで磁石のように子どもたちを引きつけます。様々な姿勢で乗り、弾み、転がるなど全身的な運動を自然に体験できます。

Gymnastics

体操

柔らかな曲面とその心地よい弾性を利用して、各種のねらいに応じた効果的な身体操作を行うことができます。

Gravity

重力

揺れ動くボールに乗ることで、自己の重力に対する意識を高め、自然にバランス感覚が養われます。生理学的に負荷の少ない姿勢を容易に体得できます。

運動の楽しさを教えてくれるGボール！

Gボールを使った体育の授業

「体ほぐしの運動」で……

心と体を一体としてとらえるねらいから生まれた「体ほぐしの運動」では、運動を苦手に行っている子を動かしたい気持ちにさせることが何より大切です。誰にでも全身的な運動の心地よさを教えてくれるGボールを使った活動は効果的です。

「体力を高める運動」で……

体力の必要感や義務感から運動を行うより、Gボールを使った楽しい運動遊びを体験させることで、結果として様々な体力を身につけることが可能です。

「用具を操作する運動」で……

低・中学年では用具を操作する運動でGボールを使い、ボールにあわせて自分の体をいろいろに動かすことで、知らず知らずのうちに様々な身体感覚を身につけることができます。

ボールの上で弾む



バランスをとる



4人でバランスをとる



品番	品名	仕様	学納価(税込)
9545	コーピングGボール45	最大直径45cm	¥3,500
9528	コーピングGボールプラス55	最大直径55cm	¥4,400
9529	コーピングGボールプラス65	最大直径65cm	¥5,400
9530	コーピングGボールプラス75	最大直径75cm	¥6,500

お問い合わせは、小社またはお近くの小社販売代理店まで

注意事項

*活動の際には、床にマットを敷くことや、補助のしかた、転び方など、安全面に十分な配慮が必要です。